

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya, maka dapat diambil suatu kesimpulan sebagai berikut:

1. Analisa Tingkat kebugaran jasmani siswa MA Darul Ihsan Munte Kabupaten Jeneponto dapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata nilai 14,88.
2. Kemampuan servis atas bolavoli pada siswa MA Darul Ihsan Munte Kabupaten Jeneponto dapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata nilai 11,31.
3. Terdapat hubungan yang signifikan analisis tingkat kebugaran jasmani terhadap servis atas bolavoli pada siswa MA Darul Ihsan Munte Kabupaten Jeneponto dengan nilai rata-rata sebesar 0.523.

B. Saran

1. Kepada para guru agar kiranya pengajaran penjas haruslah disesuaikan dengan kurikulum dalam pencapaian analisis tingkat kebugaran jasmani siswa secara maksimal.
2. mendukung aktifitas dalam kegiatannya sehari-hari dengan rutin melakukan olahraga seperti olahraga permainan bolavoli.
3. Diharapkan pada penelitian yang akan datang, khususnya penelitian yang relevan dengan penelitian ini disarankan melibatkan lebih banyak lagi teknik dasarnya dan menggunakan sampel yang lebih besar agar hasil yang dicapai lebih sempurna lagi.